

病院

東北大学病院※	仙台市青葉区星陵町1-1	TEL022-717-7000
宮城県立こども病院※	仙台市青葉区落合4-3-17	TEL022-391-5111
東北公済病院※	仙台市青葉区国分町2-3-11	TEL022-227-2211
仙台医療センター※	仙台市宮城野区宮城野2-11-12	TEL022-293-1111
東北医科薬科大学病院	仙台市宮城野区福室1-12-1	TEL022-259-1221
仙台市立病院※	仙台市太白区あすと長町1-1-1	TEL022-308-7111
仙台赤十字病院※	仙台市太白区八木山本町2-43-3	TEL022-243-1111
坂総合病院	塩釜市錦町16-5	TEL022-365-5175
スズキ記念病院	岩沼市里の杜3-5-5	TEL0223-23-3111
松島病院	松島町高城浜1-26	TEL022-354-5811
大崎市民病院※	大崎市古川穂波3-8-1	TEL0229-23-3311
石巻赤十字病院※	石巻市蛇田西道下71	TEL0225-21-7220
気仙沼市立病院	気仙沼市赤岩杉ノ沢8-2	TEL0226-22-7100

※印が付いている医療機関は産科セミオープンシステムに対応していますので、まずはお近くの産婦人科を受診してください

診療所

宮上クリニック	柴田町西船迫2-7-1	TEL0224-55-4103
毛利産婦人科医院	柴田町船岡西1-9-28	TEL0224-55-3509
メリーレディースクリニック	仙台市青葉区落合6-1-4	TEL022-391-0315
セントマザークリニック	仙台市青葉区支倉町1-31	TEL022-263-8001
結城産婦人科医院	仙台市青葉区台原2-12-8	TEL022-272-8431
T'sレディースクリニック	仙台市若林区荒井3-26-1	TEL022-288-1103
佐々木悦子産科婦人科クリニック	仙台市太白区鹿野本町11-21	TEL022-246-7310
仙台ソレイユ母子クリニック	仙台市太白区大野田4-31-3	TEL022-248-5001
はらや・ゆうマタニティクリニック	仙台市泉区黒松3-6-11	TEL022-727-6233
桂高森S・レディースクリニック	仙台市泉区高森1-1-194	TEL022-777-1020
大井産婦人科	塩釜市新富町28-34	TEL022-362-3231
春ウイメンズクリニック	名取市田高南27-1	TEL022-302-3188
遠藤マタニティクリニック	多賀城市町前2-2-8	TEL022-361-1230
新富谷S・レディースクリニック	富谷市成田9-1-20	TEL022-348-3534
ウイメンズクリニック利府	利府町沢乙寺下32-1	TEL022-349-0678
わんや産婦人科	大崎市古川駅南3-11-2	TEL0229-21-0303
関井レディースクリニック	大崎市古川駅東2-10-31	TEL0229-21-3666
ささき産婦人科クリニック	栗原市築館伊豆4-6-60	TEL0228-22-2412
あべクリニック産科婦人科	石巻市大街道西2-1-80	TEL0225-22-3322
齋藤産婦人科医院	石巻市中央3-5-26	TEL0225-22-0707

助産所

とも子助産院	仙台市泉区野村野村95-6	TEL022-772-5960
森のおひさま助産院	仙台市青葉区高野原4-12-18	TEL022-394-7508
ははこっこ助産院	大崎市古川大幡原田14-1	TEL0229-23-2200

マタニティライフを応援

おはよう
BABY

おはようBABY

初めてママ・パパになる皆さんへ

妊娠おめでとうございます。皆さんは今、赤ちゃんを迎える大きな喜びを感じるとともに、少なからず不安も抱えていることと思います。この冊子は、そんなプレママ・プレパパに少しでも安心をお届けできるよう、心を込めて作りました。かけがえのない時間を笑顔で楽しく過ごすためのヒントとしてお役立ていただければ幸いです。

CONTENTS

P.4~7

先輩ママの座談会

P.8~9

お金のハナシ

P.10~11

助産師に聞く初めての授乳

P.12~13

プレママのための簡単レシピ

P.14~15

ママ思いの
お役立ちアイテム

P.16~17

防災士に聞く妊産婦の防災

P.18~19

今どき子育て

P.20~21

支援団体代表に聞く
コロナ禍の育児

P.22~23

産後ケア事業

P.24

宮城県内の
分娩取り扱い施設

おはようBABY 禁転載 2021年発行

編集・発行／河北新報社営業局 協賛／JA・JA共済連宮城

制作・編集協力／クリエイティブエーシー 印刷／イメージパーク

お悩み解決のヒントに

先輩ママの座談会

初 めての妊娠、出産、育児は楽しみな反面、不安や疑問がつきもの
です。3人の先輩ママを集めて開いた座談会では、笑いあり涙あ
りの体験談と力強いアドバイスが続出。ぜひ参考してみてください。

お話を聞いたママ



安達 麻里子さん

10歳の娘と6歳の息子がいます。この春、息子が小1になり少し手が空いたので、自分の楽しみを増やしたいと思います。



石山 真実さん

手を動かすことが大好きです。自分の時間を大切にしながら1・5・10・13歳の4人の息子を育てています。



川名 ちあきさん

昨年10月に男の子を出産し、赤ちゃん中心の生活を送っています。けんしょう炎に悩まされつつも日々充実しています。

テーマ
1

どう乗り切る？妊娠中のつわり



私は後期に入るまで悩まされました。ひどいときは水も飲めないくらい気持ちが悪くて、いつまで続くのかと思うと本当につらかったです。冷やし中華など、その日に食べられそうなものだけを食べて過ごしました。

具合が悪すぎて泣きたくなりますよね。終わりが見えないのがつらい。私はリンゴと梅干しのおにぎり、フライドポテトばかりを食べていました。偏食になる罪恶感はもちろんありましたが、いつか収まるものと割り切りました。



4回ともつわりに苦しみましたが、1人目のときは初めてで不安もあり、余計につらかったかも。どうしてもモモが食べなくなって、夫に泣きながら電話をかけたこともありました。夫が帰ってきてくれるだけで心強かったですね。



スーパーで生肉を見るだけで吐いてしまいそうな気がして、買い物にも行けないことがありました。今は宅配サービスなどが充実しているので、いざというとき頼めるように準備しておくのもいいかもしれませんね。



友達でも夫でも、頼れる人がいるなら無理せず頼っていいと思います！



テーマ
2

節約・貯蓄で家計を管理

▶ P.8・9参照



子どもの服は、できるだけ手頃な価格のものを選び節約しています。貯蓄のため、学資保険にも入りました。



服はお祝いで頂くことも多いので、あまり最初に買いそろえなくてもいいかも。意外と着ないまま大きくなってしまったりもするので。学資保険は違いを比較するため、2人別々な会社のものに入りました。



私は子育てで忙しいので、学資保険などの管理は全て夫に任せています。



産後は手続きに行くのも大変なので、妊娠中に調べたり比較したりしておくといいかもしれないですね。生まれてからは資料なんて見ている暇もないくらい毎日が戦争なので。そんな時間があるなら寝たいくらい(笑)。



文章を1行読んだらもう寝ているくらいの感じですね(笑)。

テーマ 3

初めての母乳とミルク

▶ P.10・11参照



最初は母乳があまり出なくて赤ちゃんの体重が増えず悩みましたが、出るようになったら今度は張り痛みが起きてしまい、乳腺炎になりかけました。

私は乳腺炎になりやすく、熱が40度くらいまで上がることもありました。夜に発症すると一晩中苦しまなければいけないので、助産所など母乳のことで何かあったときに相談できる場所を事前に調べておくのがお勧めです。



4人とも母乳だけで育てましたが、自分の体調が悪くなったりしたときのことを考えてミルクを飲む練習をしてみてもいいのかも。アレルギーがあるかどうか、ある場合に飲めるミルクはどれなのか探しておくのも良さそう。

うちではお風呂上がりのミルクを夫が飲ませています。



私は東日本大震災の約半年前に出産した上の子が母乳しか受け付けなかったので「命綱がこれしかない」「出なくなったらおしまいだ」という危機感がすごくありました。子どもを預けることもあるので、両方飲めるとより安心ですね。

テーマ 4

今と昔の子育ての違いを知る

▶ P.18・19参照



私の祖母は助産師だったので、お風呂上がりに白湯や果汁を飲ませた方がいいとか、抱っこをし過ぎると抱き癖が付くとか、いろいろと言われました。今の子育てとの違いについて直接話し、時間をかけて理解してもらいました。

子育ては何が正しいとかではなく、その時々流行なのかと思います。昔のやり方でも自分に向いているなら採用すればいいし、今のやり方が良ければそのままでもいい。うまく折り合いをつけられたらそれが一番いいですね。



今はなかなか秋田の実家と行き来できない状況が続いているので、その分「LINE」(無料通信アプリ)などを使って情報交換をしています。お互い、いろいろな発見があって楽しいですよ。



テーマ 5

いろいろあるから子育ては楽しい



長男と次男のときは東日本大震災もあり心身共につらかったけど、2人が大きくなって下の子たちの面倒を見てくれるようになってからは楽になりました。けんかが激しく家の中は破壊されていきますが、温かく見守っています(笑)。

私は上の子が赤ちゃん返りをしたときに、もっと甘えさせてあげれば良かったと少し後悔しています。当時は「ちゃんとしなきゃ」って日々のことに追われてしまっていたけど、無理せずずっと抱っこしてあげていれば良かったな、と。



三男が赤ちゃん返りしたときは、とことん甘やかしました。「もうお兄ちゃんなんだから」ではなく「そうだね、まだ赤ちゃんだね」と受け入れてあげたら、本人なりに満足したらしく意外とあっさり終わりました。

うちの子は家の中で私の姿がちょっと見えなくなるだけですぐ泣くので、美容院などに一人ではなかなか出掛けられません(笑)。



子どもとべったりしてられる時間は本当に短いので、程よく手を抜いて、お母さん自身の体も休めながら子育てを楽しんでほしいと思います。



子育てで もらえる かかる 蓄える お金のハナシ



「子育てにお金はいくらかかるの?」「子どもが大きくなる過程で必要になるお金はどれくらい?」子育てにおいて、お金に関する不安は尽きないもの。そんなとき参考になる、お金に関する情報をまとめてご紹介します。

取材協力/JA共済連宮城

● 出生時に必要な届け出

- ▶ **出生届** / 生まれた日から14日以内に市区町村窓口へ提出
- ▶ **出生連絡票** / 産後速やかに市区町村窓口へ提出。乳幼児健診や予防接種の案内が届きます
- ▶ **健康保険** / 1カ月健診前に手続き、加入

● 出産・育児に伴う手当など

- ▶ **児童手当**
申請先 / 住民票を置く市区町村窓口
出生後、15日以内に認定請求書を提出すると、申請した月の翌月分の手当から支給開始。年齢や条件に応じた一定額が支給されます。
- ▶ **出産育児一時金**
申請先 / 産院または健康保険の申請先
健康保険や国民健康保険などの被保険者または被扶養者が出産したとき、一定の金額が支給されます。直接支払い制度適用の有無は出産予定の医療機関により異なるため、ご注意ください。
- ▶ **出産手当金**
申請先 / 健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など
被保険者が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合、産休中の生活保障を目的として適用されます。

- ▶ **育児休業給付金** 申請先 / 勤務先
雇用保険に加入していることが条件。1歳未満の子どもがいる家庭を対象に支給されます。支給期間の延長(2歳頃まで)が適用される場合も。
- ▶ **乳幼児医療費助成** 申請先 / 市区町村窓口
出生後なるべく早めに申請を。子どもが病院などを受診した際、保険診療による自己負担額から利用者一部負担金を除いた分を助成します。助成額は市町村により異なるためご確認ください。
- ▶ **医療費控除** 申請先 / 税務署
出産費用を含め、家族全員の医療費が年間10万円を超えた場合、確定申告で税金が戻る制度。詳細は税務署にご確認ください。
- ▶ **高額療養費** 申請先 / 健康保険の申請先
妊娠、出産、その他で健康保険が適用される治療を受けた際の支払い額が、1カ月の自己負担額の上限を超えた場合、超過分の金額が支給されます。

● 小学校から大学までにかかる費用

公立、私立、進学ステップごとの学費の目安※

※小学校～高校は文部科学省「平成26年度子供の学費調査」から学校教育費、学校給食費、校外活動費を合計した学習費総額、大学は独立行政法人日本学生支援機構「平成24年度学生生活調査結果」から4年間の学費を合計

	公立	私立
小学校	1,924,383円	9,215,345円
中学校	1,444,824円	4,017,303円
高校	1,226,823円	2,973,792円
大学	2,694,800円	5,278,800円

- **教育プランはお早めに**
大学までにかかるお金は、学費だけでも全て国公立の場合で700万円～800万円が目安。できるだけ早く教育プランを話し合い、準備を始めましょう。
- **制度の変更にご注意を**
公立高校の授業料無償化制度が2014年から所得制限付きに。私立高校でも一定の条件で就学支援金が付きます。制度の変更にご注意ください。

学校教育費以外にかかる費用は?

参考:総務省統計局「平成26年全国消費実態調査」、総務省統計局「家計調査結果」(平成27年公表)、文部科学省「平成26年度子供の学費調査」

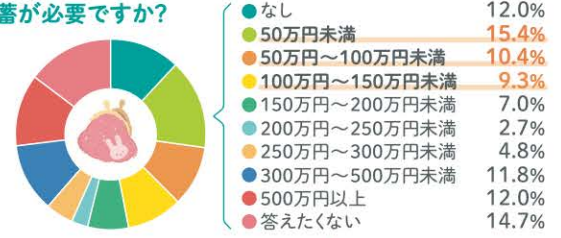
暮らしに欠かせない代表的な費目

- 食費…年齢・学年とともに増加。子ども1人あたり月々1.5万円～2.1万円程度
- 被服・履物費…子ども1人あたり年間16万円前後が一般的
- 医療費…小学生以上になると未就学児より増える傾向ですが、おおむね年間3万円程度
- 雑費…おむつや粉ミルクなどの幼児関連費がかかり、年間3万円程度。年々減少していきます
- 学習塾・習い事…就学以降は学習塾、習い事にかかる費用が増加
- 携帯電話…防犯のためにも、就学直後から携帯電話を持たせるケースも



● 疑問を解決! 貯蓄Q&A

- Q 月々の出費で金額が最も大きいものは何ですか?
A やはり家賃や住宅ローン、次に食費のようです。お子さまが生まれてからは毎日のミルク代をはじめ、任意(有料)の予防接種費用、さらにレジャー費が増えるといった声も聞かれます。
- Q 子どもを出産したとき、どれくらいの貯蓄が必要ですか?
A 出産にかかる費用を約50万円と想定し、100万円未満の貯蓄をされているご家庭が多く見受けられますが、出産費用の大部分は出産育児一時金で戻ってくるので、貯蓄額が大きく減ることはないようです。



- Q 子どもの将来のための貯蓄に、どのような方法がありますか?
A 将来の学資金を学資保険や共済で、その他の費用を普通預金で、と目的ごとに備えている方が多いようです。

61.3%…普通預金 59.4%…学資保険・共済 18.8%…定期預金
6.0%…養老保険等の保険積み立て 1.1%…その他

まとめ
妊娠中や出産時、産後の予期せぬ出費に備えるためにも、計画的に貯蓄していきましょう。

初めての授乳



藤田 愛さん

医学博士、助産師、看護師、山形大医学部看護学科臨床看護学准教授。「のびすく仙台」(仙台市青葉区)のプレパパママ教室や大和町の母親学級で講師を務める。

出産当日から始まる赤ちゃんへの授乳。母乳はうま
く出るか、ミルクは必要か、混合でも大丈夫か…。
初めてだからこそ知っておきたいさまざまな疑問につ
いて、助産師の藤田愛さんにお話を伺いました。

Q 赤ちゃんへの授乳は母乳、ミルク、混合と3通りありますが、まずは母乳についてメリットなどを教えてください。

A 母乳は赤ちゃんの腸内環境を整えるなど、栄養学的な面で大きなメリットがあります。特に産後初めて出る「初乳」には免疫物質がたくさん含まれているので、積極的に飲ませることをお勧めしています。また、出産により大きくなった母親の子宮の戻りを促進する作用がある他、災害時には赤ちゃんの食料になると共に親子の心の安定剤にもなるといったことが、母乳育児の利点として挙げられます。

Q 母乳はミルクに比べて経済的であるとか、親子の絆を強めるといった話もよく聞かれます。

A 何事もなく順調に進めば確かに経済的かもしれませんが、おっぱいのトラブルが発生したりケアが必要になったりすれば、その分お金がかかります。母乳は赤ちゃんを産めば簡単に出来るものと思って

しまいがちですが、お産の状況をはじめ母親自身の年齢や体力的な問題など、さまざまな要素が関わってきます。母乳だから親子の絆が強まるのではなく、大切なのは、どういう気持ちで赤ちゃんに接するか。例えばミルクや混合でも、与えるのが父親からだとしても、愛情を込めて授乳すればおのずとそうなるのだと思います。

Q 産後すぐに母乳が出るか、不安な方もいらっしゃると思います。

A 生後1日目の赤ちゃんの胃袋の大きさはサクランゴ大で約5～10cc。3日目はクルミ大で約30cc(大きさ2杯程度)ですので、入院中に最初から母乳をたくさん出す必要はなく、ミルクであっても吐くまで飲ませる必要はありません。



Q ここ数年で販売が始まった液体ミルクについて教えてください。

A 温めたり消毒したりする必要がなく荷物
が少なく済むので、お出掛けのときに
便利です。災害時にストックしておくの
もお勧め。賞味期限が近づいてきたら離
乳食などに活用することもできます。



Q 母乳育児の場合、仕事復帰に備えてミルクや哺乳瓶の練習をしておく必要はありますか？

A 保育所などに預けるのがマグやストロー、
コップを使える時期であれば、何カ月も
前から哺乳瓶の練習をする必要はありま
せん。おなかが空いていれば、ミルクで
も哺乳瓶からでも必ず飲みます。ただし
搾乳したものを飲ませたい場合、施設に
よっては受け入れてもらえない所もある
ので、事前に調べておくのと良いでしょう。

Q 搾乳にも練習は必要ですか？

A 初めてで戸惑う方は、たくさんいらっしや
います。お仕事中は母乳をあげられない
とおっぱいが張ってきますし、そこから乳
腺炎になってしまうケースもあるので、母
乳育児を続けたい方は搾乳の練習をし
ておいても良いかもしれません。手で行う
のが難しければ、搾乳器を利用してみて
ください。種類もさまざま、レンタルす
ることも可能です。

Q 母乳に関する不安や悩み、トラブルについて相談できる場所を教えてください。

A 乳腺炎の場合はお産をした病院で診て
もらってもいいですし、他にも母乳に限ら
ず育児に関する相談ができる場所はたく
さんあります。宮城県助産師会のWEBサ
イトから閲覧できる「みやぎ開業助産師
MAP」などを参考にしてみてください。ま
た、匿名での利用が可能な助産師による
妊産婦向けの電話相談もあります。1人
で抱え込まずに、まずはお気軽にご相談
ください。

Q 最後にプレママ、プレパパに向けてメッセージをお願いします。

A 不安なこともたくさんあると思いますが、
思うようにいかないのが育児です。抱っ
こをして授乳し、飲んでいる顔に癒やされ
ながら一心にその子のことだけを考
えている時間は、一生のうちでごくわず
か。母乳でもミルクでも混合でも、授
乳する時間を大切にしてほしいと思
います。



助産師による妊産婦
電話相談はコチラ

みやぎ開業助産師
MAPはコチラ





プレパ必見!

簡単

フライパンで
ブロッコリーの和風スパゲティ

ブロッコリーとバター醤油がマッチした一品。ブロッコリーはおなかの赤ちゃんのために摂取したい葉酸や、葉酸の吸収を高めるビタミンCが多く含まれています。

- 材料(2人分)
- ブロッコリー……………200g
 - ニンニク……………2片
 - スパゲティ……………180~200g
 - 水……………1ℓ
 - 塩(ゆでる用)……………2つまみ
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - バター……………20g
 - スパゲティのゆで汁……………100ml
 - 醤油……………大さじ2・1/2
 - 塩・粗びきこしょう……………適宜
 - 粉チーズ(プロセスチーズ)……………適宜
- ※粉チーズはナチュラルチーズとプロセスチーズの2種類が販売されています。妊娠中はナチュラルチーズを控えた方がいいといわれているので、パッケージに「プロセスチーズ」と記載されているものを使用してください

1 ブロッコリーは小房に切り、ニンニクはつぶしてから薄切りにする。



Point
フライパンで簡単調理ゆで時間が袋に記載の時間より1~2分短縮できます。スパゲティは端からしんなりしてくるのので徐々にお湯の中に沈め、かき混ぜてください。

3 フライパンの水気をキッチンペーパーなどで拭き、オリーブオイル・バター・ニンニクを入れて弱火にかける。香りが立ってきたらブロッコリーを入れ、へらでつぶしながら炒める。



4 スパゲティ・ゆで汁・醤油を入れて中火にかけ、汁気がなくなってきたら塩・粗びきこしょうで調味する。お好みで粉チーズをかける。

Point
ベーコンなどを入れてもおいしいですが、加工肉は塩分が多いので食べ過ぎに注意しましょう。



プレママのための レシピ

材料も手順もシンプルなのでぜひ挑戦してみてくださいね。



料理愛好家 わかさん
福島県会津地方出身。4歳児の母。テレビや雑誌、新聞などで簡単料理を提案。レシピ監修やトークショー、講演会でも活躍。ブログ「ひだまりキッチン」(<https://ameblo.jp/pumpkincooking/>)

ヨーグル豆乳プリン

妊娠中に必要な栄養素のカルシウムやタンパク質が豊富な、ヨーグルトや豆乳を使ったヘルシーデザートです。ヨーグルトには整腸作用があるので便秘予防も期待できます。

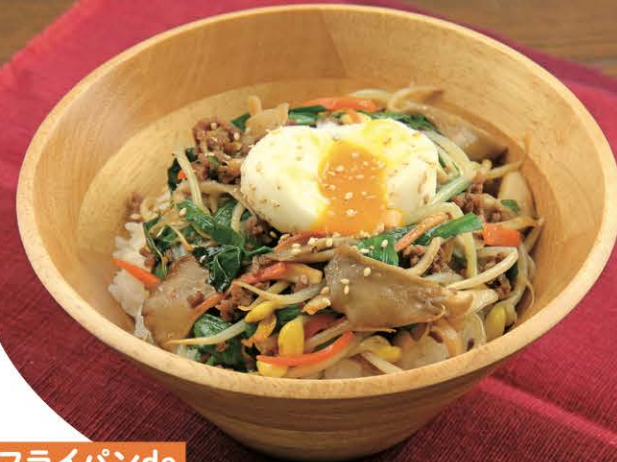
1 耐熱容器にゼラチン・水を入れ、ふやかしておく。

2 ボウルに豆乳・ヨーグルト・蜂蜜・砂糖を入れ、泡立て器で滑らかになるまでしっかり混ぜ合わせる。

3 ①の容器にふんわりラップをかけ、レンジ600wで30秒くらい加熱しゼラチンを溶かす。②に少しずつ流し入れながら泡立て器でしっかり混ぜ、器に流し入れる。2時間以上冷蔵庫で冷やし、お好みでフルーツやミントをのせる。

Point
火を使わず混ぜるだけの簡単調理♪

- 材料(200mlの器2個分)
- ゼラチン……………5g
 - 水……………50ml
 - 豆乳……………100ml
 - ヨーグルト……………200g
 - 蜂蜜……………大さじ2
 - 砂糖……………20g
- お好みで
季節のフルーツ(ビタミンCが豊富なイチゴ)・ミント



フライパンで ビビンパ丼

妊娠中にお薦めの野菜たっぷりの韓国料理。βカロテン、ビタミンC、食物繊維などが豊富なニンジンやニラ、鉄分やカルシウムに富む小松菜、葉酸とタンパク質に恵まれた大豆モヤシ、食物繊維が多いキノコ類など具だくさんです。

- 材料(2人分)
- 牛豚合いびき肉……………200g
 - ニンジン……………1/3本
 - 大豆モヤシ……………1/2袋
 - 小松菜……………1株
 - ニラ……………1/2束
 - マイタケ……………1袋
 - おろしニンニク……………1片分
 - おろしショウガ……………1片分
 - ごま油……………小さじ1
 - 塩・白こしょう……………少々
 - 温かいご飯……………2膳分
 - 温泉卵……………2個
 - 白ごま……………大さじ1
- A
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
 - 醤油・砂糖・みりん・ごま油……………各小さじ1
 - 塩・白こしょう……………少々
 - コチュジャン(お好みで)……………小さじ2から
 - 塩……………少々

※野菜はカットしてある野菜炒め用、おろしニンニク・おろしショウガはチューブ入りでもOKです。温泉卵は妊娠中に食べて大丈夫とされていますが、心配な場合はゆで卵にしてください。妊娠中に辛いものを食べても赤ちゃんに影響することはないといわれていますが、極端に辛いと胃に負担がかかります。コチュジャンは辛さ控えめですが、入れ過ぎないようにしましょう

1 ニンジンは約3cmの細切り、小松菜・ニラは約3cmの長さに切る。マイタケは小房にする。Aは合わせておく。



2 フライパンにごま油・おろしニンニク・おろしショウガを入れて熱し、香りが立ったらひき肉を入れて炒め、塩・白こしょうを軽く振る。火が通ってきたらニンジン・大豆モヤシ・マイタケを加えて炒める。

3 ニンジンがしんなりしたら小松菜・ニラを加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜ合わせる。器にご飯を盛って具と温泉卵をのせる。白ごまを指でひねりつぶしながらかける。



Point
葉ものは後から入れます。通常別々に調理する具をフライパン一つで時短調理♪

ママ思いの お役立ちアイテム

アカチャンホンポの
マタニティアドバイザー※
に聞きました!

妊娠したらまず買いそろえたいのが、ママのためのマタニティグッズ。でもたくさんありすぎて何から用意すればいいかわからない…。そんなときは「アカチャンホンポ」のマタニティアドバイザーにお任せ。数ある商品の中から、ライフスタイルに合ったアイテム選びをサポートしてくれます。ここでは日々変化するママの体に合わせて使いたいグッズを厳選してご紹介。快適なマタニティライフをお過ごしください。

サプリメント

葉酸、鉄、カルシウムといった、産前・産後に不足しがちな栄養素を手軽に補うことができます。日頃からバランスの良い食事を心掛けた上で、必要に応じて取り入れましょう。タブレットタイプやチュアブルタイプなど、さまざまな種類の商品があります。おやつ感覚で楽しめるフルーツ風味のものなど、食べやすいものもあります。



クリーム

妊娠中は肌が敏感になったり乾燥しやすくなったりするので、早めのスキンケアが大切。しっとりしたお肌をキープするために、おなかが大きくなる前からしっかり保湿しておくことをお勧めします。新生児にも使えるものもあり、産後も活用できて便利。伸びが良く塗りやすいものを選びましょう。クリームその他、オイルタイプもあります。片手で使えるポンプ式がおすすめ。



※マタニティアドバイザー…マタニティ&ベビー・キッズの専門店「アカチャンホンポ」で社内試験に合格し、接客のスペシャリストとして認定されたスタッフ

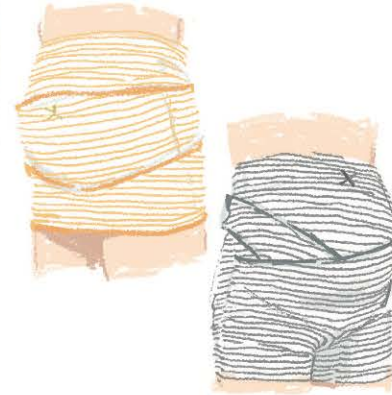


森岡 美貴さん



畠 由美さん

私たちに
お任せください!



妊婦帯 (腹帯)

おなかを支え、冷えや衝撃から守るためのアイテム。戌の日のお参りに行く妊娠5カ月頃に合わせて購入するケースが多く見られます。優しくソフトな使い心地のものや、ずれにくく固定しやすいパンツタイプのももあります。おうちでリラックスしたいとき、お仕事で体を動かすことが多いときなど、ライフスタイルやお好みに合わせてお選びください。

こちらもチェック



産後の骨盤ケアに ▶ 骨盤ベルト・サポーター

産後は骨盤が開き緩んでいる状態。ベルトやサポーターを上手に利用しましょう。また、体調に合わせて使用することが大切です。1枚でサポートできるガードル、段階ごとに使い分けられるセット商品、傷口に当たらないよう配慮された帝王切開用もあります。

試乗がお勧め ▶ ベビーカー

産前に準備しておくことで安心ですが、産後、赤ちゃんと一緒にお店へ行き、使いやすさや乗り心地を実際に確認してから選ぶのもお勧めです。最近は使用シーンや月齢によって対面式、背面式が使い分けられるタイプが人気。マンションにお住まいの方や公共交通機関を利用することが多い方など生活環境に合わせたさまざまなタイプのベビーカーがあります。



取材協力 ▶ アカチャンホンポ仙台泉店

仙台市泉区市名坂字新道31 TEL022-772-3388
営/10:00~19:00 休/臨時休あり



備えが重要

妊産婦の防災



佐藤 美嶺さん

主に乳幼児親子を対象に、防災・減災に関する講座やワークショップなどを行うママ防災士。自身の経験を生かした母親目線のアドバイスが好評。

妊産婦は一般的な防災対策の他にもさまざまな備えが必要。経験がないからこそ正しい知識を身に付け、意識を高めることが大切です。防災士でありママでもある仙台市の佐藤美嶺さんにお話しを伺いました。

Q 災害時に備え、日頃から妊産婦さんが心掛けておくべきことは。

A まずは災害時にご自身がどのような行動を取るのか事前に考えておくことが重要です。プライベートなスペースを確保することが難しい避難所での生活は、妊産婦さんにとって、すごく大変なこと。必ず在宅避難を選択肢の一つとした上で、難しい場合はご実家や親戚宅、友人宅など避難所以外の場所も検討しておきましょう。

Q 在宅避難を可能にするために、準備しておくことはありますか？

A 家の中の物を固定しておくだけで、ずいぶん楽になります。物が倒れたり壊れたりして家の中が散らかってしまうと寝るこ



ともままならなくなります。家具がきちんと固定されていれば寝るスペースを確保できるので、余震が起こる中、無理して避難所まで移動する必要がありません。

Q 避難が必要になった場合、どのようなことに注意すればいいですか？

A 避難場所がどこであれ、早い段階で行動を始めることが大事です。おなかが大きくなってくるとどうしても足元が見えづらくなるので、避難に時間がかかってしまいます。ギリギリまで待ってから慌てて行動するのではなく、できるだけ他の方と一緒に早めに避難を開始しましょう。目安は高齢者と同じ警戒レベル3のタイミングです。

Q 避難生活の中で気を付けるべきことについて教えてください。

A 避難所では妊娠中であることや、どのような支援を受けたいかなどを自分からきちんと伝えましょう。在宅避難の場合でも、避難所とコンタクトを取っておくことが大



切です。自宅にこもっていると情報が全く届かないので、家族や近所の方に一度避難所へ行ってもらい、在宅避難していることを知らせたり、困ったことがあれば相談したりすると良いでしょう。

Q 非常持ち出し品を用意する上でポイントはありますか？

A どこへ避難するにしても、母子手帳だけは絶対に持ち歩いてください。かかりつけの産院などが被災し受診できなくなった場合、診療記録が見られないと、ご自身の体の状態を知らせることができず、一から検査し直さなければいけなくなります。他の市区町村に避難したとしても、母子手帳さえあればさまざまなサポートを受けることができます。検診の記録のページを撮影し、携帯電話に残しておくのもお勧め。その場合は予備のバッテリーのご用意もお忘れなく。

Q 食料の備蓄や避難中の食事については、いかがですか？

A つわりがひどい方は脱水になりやすいので、経口補水液を備蓄しておきましょう。また、食べられるものがなくなったらその都度買いに行くのではなく、日頃から多めに用意しておくとうれしいです。妊娠後期になる

と、体がよりデリケートな状態になり高血圧症なども出てくるので、食べ物によって体調を崩さないよう気を付けましょう。配られたものをもたないからといって無理に食べるのではなく、体と相談しながらうまく工夫することが大切です。

Q 赤ちゃんと一緒に避難も十分な準備が必要ですね。

A 普段ミルクを飲んでいる赤ちゃんには、防災グッズに使い捨ての哺乳瓶を入れておくのがお勧め。抵抗がなければ液体ミルクも上手に使っててください。ミルク用のミネラルウォーターは硬水だと赤ちゃんが消化不良を起こしてしまうので、軟水を用意しましょう。家庭用の保存水にも軟水を選んでおくと安心です。災害が起きたとき、離乳食を始めたばかりのお子さんは無理に進めようとせず、いったん母乳やミルクに戻していいと思います。

Q 最後にプレママ、プレパパに向けてメッセージをお願いします。

A 災害が起きたら不便な生活にシフトするのではなく、いかに日常に近い生活を送るかということに視点を置き、備えることが大切です。妊婦さんは「妊娠は病気じゃないから」と無理しがちですが、間違いなく災害時には特別な支援が必要です。上手に周りの助けを借りながらご自身を守ってあげてください。



家族で考える
防災・減災はコチラ

昔とココが違う

今どき子育て



取材協力 佐藤 由美子さん

出張専門助産師。仙台市新生児訪問指導員の他、宮城野区や多賀城市の両親学級講師などを務める。助産師有志によるオンライン母親教室も実施。

子育ての常識は時代とともに変化しますが、親世代との考え方のギャップに悩むママ・パパは少なくありません。ここでご紹介するケースはごく一部ですが、相互の理解を深めるきっかけになれば幸いです。

昔

抱っこし過ぎると抱き癖が付く

抱っこ

抱き癖は気にせず、抱っこできるとき、したいときは、たくさん抱っこしてあげましょう。赤ちゃんの時期に抱っこなどの気持ちよさや安心感、ぬくもりを感じることは、心の成長や発達にとっても大切だといわれています。ご家族皆さんで、たくさん抱っこしてあげてくださいね。

昔

3時間置きにした方がよい

授乳の間隔

母乳の場合、母乳の量や赤ちゃんの1回に飲める量がさまざまです。初めは1～2時間置きぐらいでも、徐々に間隔が空いていくことが多いです。おなかがすいていなくても、安心するために吸っていることもあります。心配なときは体重などを確認してもらいながら、ママとお子さんのペースを見つけていきましょう。

昔

1歳までにやめた方がよい

母乳

「母と子のタイミングで」と、個々に合った方法を尊重する形に変わってきています。歩き始めやおむつ外れなどにも個人差があるように、母乳をやめる時期もさまざまです。WHO（世界保健機関）では、適切な食事を取りながら長期的に母乳を続けることも勧められています。母乳を飲まなくなったり、ママの事情であげられなくなったり、いろいろなケースがあるので、授乳できる時間を楽しみながら卒乳の時期を待つのも良いでしょう。

昔

お風呂上がりに飲ませた方がよい

白湯や果汁

お風呂上がりなど水分補給したいときは、母乳やミルクを飲ませましょう。離乳食が始まるまでは、母乳やミルクだけで水分も栄養も十分です。また、果汁も早い時期には必要ありません。白湯や果汁の与え方が昔と異なるのは、ミルクの成分が変化したことも理由の一つです。

昔

抱っこし過ぎると抱き癖が付く

抱っこ

抱き癖は気にせず、抱っこできるとき、したいときは、たくさん抱っこしてあげましょう。赤ちゃんの時期に抱っこなどの気持ちよさや安心感、ぬくもりを感じることは、心の成長や発達にとっても大切だといわれています。ご家族皆さんで、たくさん抱っこしてあげてくださいね。

昔

3時間置きにした方がよい

授乳の間隔

母乳の場合、母乳の量や赤ちゃんの1回に飲める量がさまざまです。初めは1～2時間置きぐらいでも、徐々に間隔が空いていくことが多いです。おなかがすいていなくても、安心するために吸っていることもあります。心配なときは体重などを確認してもらいながら、ママとお子さんのペースを見つけていきましょう。

昔

大人がかみ砕いたものを与える

離乳食

虫菌を招く菌（ミュータンス菌）は、もともと赤ちゃんの口の中にはいませんが、口移しなどにより感染します。虫菌菌がいても必ず虫菌になるわけではありませんが、家族の方も虫菌菌をできるだけ減らしておくことや、食事の与え方を工夫されると良いでしょう。

昔

病気予防のため日光に当たった方がよい

日光浴

ビタミンD（以下VD）不足により骨がもろくなる病気「くる病」などを防ぐために、日光を浴びることは必要です。VDは日光を浴びると体内で生成され、食事（母乳、ミルクにも含まれる）からも得られます。最近では極端な紫外線予防や屋内での生活などからVDの不足が心配されています。食事から摂取するとともに、お子さんとお散歩などに掛けるときは紫外線の強い時間帯を避け、薄着で帽子をかぶったり日陰を利用したりするなど工夫して、適度に日に当たる生活を心掛けましょう。

手軽で便利！ スマホアプリ活用術

実は先輩ママの座談会(P.4～7)でも話題に上がった、スマートフォンの育児アプリ。妊娠から産後まで役立つ手軽で便利なアプリが、ここ数年で続々と登場しています。上手に活用すれば、きっとママ・パパの心強い味方になってくれるはず。自分に合ったものを賢く使い分けて、初めての育児を楽しみましょう。



アプリ以外にも…

専門家の動画サイトで育児に役立つ情報を見つけたり、子育て中のママたちが日々の失敗や愚痴をつづるSNSを見てストレスを解消したりするのもお勧め♪

妊娠中

妊娠週数ごとに赤ちゃんの成長やママの体調の変化などが分かるアプリが人気。健診結果やエコー写真などを管理することもできます。パパと共有できるのも魅力。

出産前

判断が難しい陣痛の間隔をワンタッチで手軽に計測できるアプリは、役立つこと間違いなし。痛みと闘いながら時計を確認したりメモを取ったりする必要がありません。

出産後

赤ちゃんの体重や毎日の排泄・授乳時間を記録できるものから、健診や予防接種のスケジュールを管理できるものまで、さまざまな種類のアプリがあります。

気軽に相談を

コロナ禍の育児



小川 ゆみさん

子育て家庭支援事業を展開する一般社団法人「マザー・ウイング」の代表理事。指定管理施設に「のびすく泉中央」(仙台市泉区)と「cocoli」(名取市)がある。

長引くコロナ禍で、不安やストレスを抱える妊産婦さんが増加しています。心穏やかに妊娠・出産を迎え、育児に臨めるよう、さまざまな子育て支援サービスを行う小川ゆみさんにお話を伺いました。

Q コロナ禍での子育てについて、どのような相談がありますか？

A ご実家を頼れなくなり、不安を抱えている方が非常に多くいらっしゃいます。また、夫が単身赴任や海外勤務のため出産に立ち会ってもらえず、産後もしばらく1人で育児しなければいけないといったご相談もあります。昨年、のびすくを3カ月休館したときは「限界だった」という声が再開後にたくさん聞かれました。

Q 困ったときに相談できる場所を教えてください。

A 仙台市内であれば、のびすくをはじめとした地域の子育て支援拠点施設が30カ所ほどあります。初産の方は特にそういった



情報を得る機会がなかなかないと思うので、そのような場所が妊娠期から利用できるということをまず知っておいてほしいですね。我慢せず、助けてほしいといった声を気軽に上げていただきたいです。

Q コロナ禍で受けられる子育て支援サービスはありますか？

A のびすくではオンラインまたは電話での個別相談を「のびすく子育てコーディネーターNOKOCO」が実施しています。妊娠期から利用できるのも、産後の不安やご夫婦の問題、ご自身のメンタルのことなど何でもご相談ください。WEBサイトからお申し込みいただけます。

Q 子育てに関する情報を集めるのも大変ですよね。

A 特に産後は疲れ切ってしまう、情報を集めたり選択したりするのが難しくなる方が多いようです。実際、何に困っているかも分からないくらい困っているという方からのご相談もあります。全て自分で調べ

ようとすると大変なので、まずは私たちに話してみてください。



Q 友達づくりに悩んでいる方もいらっしゃるようです。

A のびすくでは友達づくりで一番ハードルが高いと思われる0歳児親子向けのイベントを数多く実施しています。参加できない方も、お子さんが生まれたらまずのびすくに来ていただければ、誰かとつながれるよう私たちがサポートします。子育てを一緒に乗り切る仲間がいると励みになると思うので、お母さん同士でお話できる場を増やしたいです。

Q 小川さんが代表理事を務めるマザー・ウイングでは、家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」にも取り組まれていますね。

A 英国で始まった子育て支援のシステムで、現在、日本全国約110カ所で行われています。宮城県内では私たちが担当する仙台市泉区その他、名取市と石巻市でも行われています。お母さん自身が不特定多数の人のいる場所に行くのではなく、しっかりと感染対策をしたボランティアがご自宅に伺うので、コロナ禍でも安心してご利用いただくと好評です。ホームスタート自体は産後のサポートですが、私た

ちは産前からの訪問が可能な資格を持っています。

Q 実際に利用された方々の変化はいかがですか？

A 産前または産後の約2カ月間に計7回(産前から産後まで利用する場合は計14回)訪問しますが、お母さん方の表情がみるみる明るくなっていくのが分かります。最初は「とにかく寝たい」とか「温かい飲み物が飲みたい」といったところから始まるのですが、それができるようになると少しずつ余裕が出てきて、やる気アップにつながるようです。不安や悩みをそのまま受け止めてもらえる、否定せずに聞いてくれる人がいるという安心感で、お母さん自身が元気になれるのだと思います。

Q 最後にプレママ、プレパパに向けてメッセージをお願いします。

A お子さんを産み育てるのは誰も初めてのこと。マニュアルや正解はなく、悩まれるのも当然です。人と比べたり、本やインターネットの情報に一喜一憂したりしてしまうかもしれませんが、私たちはできるだけリアルなやり取りを通してお子さんに合った子育てを一緒に探したいと思っています。ホームスタート対象エリア外の方でも何かお手伝いできることはあると思うので、まずはのびすく泉中央までご相談ください。



のびすく5館のWEBサイトはコチラ

ホームスタートジャパンのWEBサイトはコチラ



ママの心身をサポートする

産後ケア事業

産後のお母さんは、急激なホルモンの変化に加え、母親としての役割や育児中心の生活という大きな変化により、心身共に不安定になりやすいもの。お母さんの心と体の健康チェックを行う産婦健診費用の助成や、産後に育児などの支援が必要なお母さんをサポートする産後ケア事業があります。ここでは仙台市が取り組む産後ケア事業についてご紹介。休息を取ったり乳房ケアや育児の相談をしたりして不安を軽減し、安心して育児を楽しむためにも、積極的に利用してみたいかがでしょうか。

※産婦健診費用の助成、産後ケア事業の実施状況・内容は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村窓口にご確認ください

仙台市産後ケア事業

取材協力/仙台市子供未来局子供保健福祉課

POINT 1 産後ケア事業とは

産後に育児などの支援が必要なお母さんを対象に、病院や診療所、助産所で宿泊や日帰りによるサービスを行い、安心して子育てができるようサポートする事業です。

POINT 3 相談・申請窓口

まずはお住まいの区の区役所、総合支所までお気軽にご相談ください。妊娠32週から申請することができます（利用決定・調整は出産後にあらためて連絡をいただいでから行います）。

POINT 5 実際に利用した方の声

以下のようにさまざまな感想が寄せられています。

- 温かいご飯が食べられた
- ゆっくりシャワーを浴びられた
- 休養を取れて良かった
- 授乳方法や乳房ケアを教えてもらい、直接授乳しやすくなった

- 沐浴方法や抱っこの仕方など細かいことを相談できて自信になった
- 赤ちゃんの発育がチェックできて安心した



POINT 2 仙台市ならではの特長

最大7日間の利用上限を、多胎児を出産したお母さん（多胎産婦）については、2021（令和3）年度から宿泊型、デイサービス型それぞれ10日間まで拡大しました。

POINT 4 主なサービス内容

母体回復のためのサポートや育児指導などが受けられます。乳房ケアや授乳の相談、赤ちゃんの発育・発達のチェックなども可能です。

対象者

産後ケア事業利用時に仙台市に住所があり、以下①～③全てに該当する生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さん。

- ① 出産後、心身の不調や育児不安などがある
- ② 家族などから家事や育児等の十分な支援が得られない
- ③ 母子共に入院治療が必要と診断されていない

※お母さん、赤ちゃん、ご家族のいずれかに感染性疾患の症状がある、または感染の疑いがある場合は利用をお断りすることがあります



利用上限

宿泊型、デイサービス型それぞれ7日間（多胎産婦は10日間）まで。

※宿泊型は1泊2日の場合2日間とカウント。施設により1回あたりの最大受け入れ泊数が異なります

利用料

生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さん1組あたりの金額。

※赤ちゃんが多胎の場合も金額は変わりません

1日あたりの利用料	所得区分	宿泊型	デイサービス型
	市民税課税世帯	5500円 (1泊2日の場合は11000円)	3200円
	市民税非課税世帯	2300円 (1泊2日の場合は4600円)	1400円
	生活保護世帯	2300円 (1泊2日の場合は4600円)	1400円



※食事やおむつなどの代金を含みます。送迎はありません
※利用施設によってはご家族の宿泊代、利用者の希望による個室への変更などについて追加料金が発生する場合があります

タイムスケジュール(例)



詳しくはコチラをご覧ください